

Ensalada Colorida de Col

Sirve: 8 porciones

Ingredientes

- 1/4 cabeza de col (pequeña)
- 2 zanahoria
- 1/4 taza pasitas
- 1/4 taza cacahuates
- 1/2 taza yogurt de vainilla
- 1 cucharada zumo de naranja

Preparación

1. Rebane y corte la col en tiras delgadas. Coloque las tiras en un tazón grande para mezclar.
2. Pele y raye las zanahorias. Agregue al tazón.
3. Agregue el 1/4 taza de pasitas y 1/4 taza de cacahuates al tazón.
4. Mezcle todos los ingredientes.
5. Combine el yogurt y el zumo de naranja en un tazón pequeño.
6. Agregue la mezcla anterior a la mezcla de col, revolviendo constantemente para combinar bien los ingredientes.

Para variar los sabores un poco:

- Combine 1/8 cabeza de col roja y la misma cantidad de col verde.
- Agregue 2 cucharadas de malvaviscos pequeños

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	70
Grasa total	3 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	30 mg
Total de Carbohidrato	11 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	7 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	2 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

- Intente otro sabor de yogurt y zumo.

Notas

Cornell Cooperative Extension, Division of Nutritional Sciences, Cooking Up Fun - A Pyramid of Snacks